

Почему я скрываю от всех свои желания, правду, эмоции?

Автор	Сообщение
Alex №0 29.07.2016-21:18	Добрый вечер. Что-то мешает мне быть искренним с людьми, открытым. Возникают трудности с проявлением своих желаний (или не желаний), иногда трудно сказать "Нет". Часто многое приукрашиваю, стараюсь быть лучше, чем есть на самом деле. Что может мешать говорить всегда правду? Почему так? Помогите разобраться
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №1 29.07.2016-21:21	Добрый вечер, как я могу к Вам обращаться? Если мои условия подходят Вам, я готова провести демо
Alex №2 29.07.2016-21:37	№1 Софи Лемус писал(а): Здравствуйте, я Саша. Да, с условиями ознакомился, все устраивает
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №3 29.07.2016-21:39	Очень приятно, Саша. Я - Софи. Вам удобно прямо сейчас? каким временем располагаете?
Alex №4 29.07.2016-21:40	Да, удобно. Времени, как и тараканов в голове - вагон)
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №5 29.07.2016-21:41)) тогда поехали! Сколько Вам лет? и можно ли на ты
Alex №6 29.07.2016-21:42	№5 Софи Лемус писал(а): Мне 19, да, конечно
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №7 29.07.2016-21:45	Спасибо!) Саша, скажи, пожалуйста, чего ты ждешь от этой консультации сейчас? №0 akex99 писал(а): Что может мешает говорить всегда правду? Почему так? Помогите разобраться - только этого или чего-то еще
Софи Лемус Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте №8 29.07.2016-21:47	Т.е. тебя интересует ответ на вопрос "Почему" или ты хотел бы изменить это?
Alex №9 29.07.2016-21:53	№7 Софи Лемус писал(а): Спасибо!) Саша, скажи, пожалуйста, чего ты ждешь от этой консультации сейчас?

Хочу и пытаюсь разобраться в себе, как-то совсем запутался. Не знаю, с какой конкретно проблемы начать. Неумение быть искренним и честным по отношению к себе и другим - лишь часть другой, большей проблемы - общения с людьми в целом. Хотел бы либо конкретно этот вопрос разобрать, чтобы можно было дальше двигаться, либо разобрать существующие проблемы и как-то расставить приоритеты, если это возможно, чтобы двигаться дальше.

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№10 | 29.07.2016-
21:59

Ты написал кое-что очень важное.. И я рада это прочитать!

В самом первом сообщении ты писал, что

№0 | akex99 писал(а):

Что-то мешает мне быть искренним с людьми, открытым.

А сейчас ты пишешь уже

№9 | akex99 писал(а):

Неумение быть искренним и честным по отношению к себе и другим

Ты согласен с тем, что отношения с другими людьми сильно зависят от отношений с... самим собой?

Alex

№11 | 29.07.2016-
22:00

№8 | Софи Лемус писал(а):

Т.е. тебя интересует ответ на вопрос "Почему" или ты хотел бы изменить это?

Прежде всего хотелось бы это изменить, конечно. Но возможно и понимание "Почему" тоже пригодится, не знаю.

Сейчас задумался, и если я поступаю так, как поступаю, значит в этом что-то есть. То есть я скорее всего считаю, что делаю все правильно. Соответственно, если "Скрывать свои желания, чувства, какие-то факты о себе" для меня - норма, то надо либо это "Убеждение" менять, либо найти ответ на вопрос "Почему" я так делаю и что называется успокоиться...

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№12 | 29.07.2016-
22:02

ты мог бы написать поподробней с кем и в каких ситуациях ты бываешь открыт, а с кем и в каких ситуациях - более скрытен?

Alex

№13 | 29.07.2016-
22:06

№10 | Софи Лемус писал(а):

Ты согласен с тем, что отношения с другими людьми сильно зависят от отношений с... самим собой?

Хм.. да, наверно. Даже читал об этом где-то, что чтобы научиться весело и интересно проводить время в кругу других людей (друзей, коллег по работе или с незнакомыми людьми) необходимо научиться прежде всего проводить весело и интересно время наедине с собой. Там даже упражнение было - сходить одному в кино, кафе и тд, получить от этого удовольствие. Но я так и не сходил, да и вряд ли смогу удовольствие от этого получить, не знаю. И возвращаясь к этой теме получается, что я неискренний и нечестен по отношению к себе... В чем это может проявляться? Как узнать, где я обманываюсь?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование

№13 | akex99 писал(а):

необходимо научиться прежде всего проводить весело и интересно время наедине с собой.

Так и есть. Конечно никто не отменяет друзей, общение и т.д. Но качество этого

г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№14 | 29.07.2016-22:12

общения возрастет на порядок, если человеку самому с собой комфортно, он себя любит, уважает и т.д. (не путать с самовлюбленностью).

В чем может выражаться? Да элементарно в принятии себя (в самооценке). Ты вот еще писал, что

№0 | akex99 писал(а):

Возникают трудности с проявлением своих желаний (или не желаниях), иногда трудно сказать "Нет". Часто многое приукрашиваю, стараюсь быть лучше, чем есть на самом деле.

Это можно вполне считать таким проявлением. Ведь если ты себя принимаешь, то не стремишься приукрасить. Не подумай, что это критика и т.д. Мы сейчас пытаемся приоритет нащупать.. Знаешь, иногда бывает, что кажется, проблем много... Одна важнее другой.. Они прям как клубок.. Но если потянуть за нужную ниточку, то весь клубок легко разматывается..

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№15 | 29.07.2016-22:12

Нам поможет ответ на вопрос:

№12 | Софи Лемус писал(а):

с кем и в каких ситуациях ты бываешь открыт, а с кем и в каких ситуациях - более скрытен?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№16 | 29.07.2016-22:14

или так: какая тема тебя/сфера жизни чаще всего заставляет "закраться"?

Alex

№17 | 29.07.2016-22:15

№12 | Софи Лемус писал(а):

ты мог бы написать поподробней с кем и в каких ситуациях ты бываешь открыт, а с кем и в каких ситуациях - более скрытен?

На 100% открытым с кем-то я наверно никогда не был. Могу обсудить что-то с близким товарищем, и то, как правило, когда он сам расскажет о своих проблемах первым. Тогда я могу немного открыться

Более скрытен - в общении с девушками, с товарищами, с незнакомыми людьми... Девушка понравилась, например, я не могу об этом ей сказать. Хочу сблизиться или иметь близость - тоже никогда про это не скажу. Страхи, стеснения, не знаю или отсутствие опыта как такого и единичные ситуации с "негативным опытом"...

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№18 | 29.07.2016-22:22

Ну-во первых, некоторая скрытность с незнакомыми - естественно и даже полезно.. Это проявление разумной осторожности.

А во-вторых, многим мужчинам и парням свойственно "уходить" в пещеру.. Т.е. когда у него проблема, ему хочется самостоятельно ее решить. В отличие от большинства Ж, которые собираются стайками и "перетирают")

Самое главное: можешь описать свои страхи (стеснения)? О чем они? (если, конечно, это не слишком личное и тебе комфортно это написать). Какие примерно мысли в этот момент, когда, скажем, ты увидел девушку, которая тебе понравилась, и ты хочешь выразить ей свою симпатию но тут думаешь или чувствуешь (продолжи)

Alex

№14 | Софи Лемус писал(а):

№19 | 29.07.2016-22:28

если человеку самому с собой комфортно, он себя любит, уважает и т.д. (не путать с самовлюбленностью).
В чем может выражаться? Да элементарно в принятии себя (в самооценке).

Мне комфортно наедине с собой только сидеть дома и никуда не выходить)) с самооценкой, наверно, есть трудности.

№14 | Софи Лемус писал(а):

Это можно вполне считать таким проявлением. Ведь если ты себя принимаешь, то не стремишься приукрасить

Сколько себя помню, у меня всегда были к себе повышенные требования, но по факту - практически во всех сферах жизни одни неудачи, ничего не достиг...

№16 | Софи Лемус писал(а):

или так: какая тема тебя/сфера жизни чаще всего заставляет "закраться"?

Общение с девушками. Нахождение в "большой компании", как правило стараюсь избегать таких мест (ночные клубы, дни рождения, вечеринки и т.д.). Хотя очень хочу там быть и нормально себя чувствовать. Чувствую дискомфорт в целом, когда обращаю на себя внимание (во время рассказа доклада в универе, во время поздравлений и т.д.)

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№20 | 29.07.2016-22:31

№19 | акех99 писал(а):

повышенные требования

у тебя самого или кто-то другой от тебя требовал большего?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№21 | 29.07.2016-22:31

№19 | акех99 писал(а):

но по факту - практически во всех сферах жизни одни неудачи, ничего не достиг...

Это правда? Таки совсем ничего не достиг? чего бы ты хотел достичь вместо того что достиг к 19 годам?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№22 | 29.07.2016-22:33

№19 | акех99 писал(а):

дискомфорт в целом

напиши, пожалуйста, какие мысли в этот момент лезут в голову? кем ты себя ощущаешь? или кто ты в этот момент, когда

№19 | акех99 писал(а):

Общение с девушками. Нахождение в "большой компании"

Alex

№23 | 29.07.2016-22:39

№18 | Софи Лемус писал(а):

Ну-во первых, некоторая скрытность с незнакомыми - естественно и даже полезно.. Это проявление разумной осторожности.

Да, с тут согласен и в принципе проблем с этим нету. Я наверно имел в виду то, что незнакомые люди рано или поздно становятся знакомыми) И вот в этот самый момент возникают трудности. Мне кажется, я чересчур закрыт в себе, закомплексован, стесняюсь чего-то.

№18 | Софи Лемус писал(а):

Самое главное: можешь описать свои страхи (стеснения)? О чем они? (если, конечно, это не слишком личное и тебе комфортно это написать). Какие примерно мысли в этот момент, когда, скажем, ты увидел девушку, которая тебе понравилась, и ты хочешь выразить ей свою симпатию

	<p>но тут думаешь или чувствуешь (продолжи)</p> <p>Боюсь выглядеть глупо, боюсь, что откажет. Еще боюсь кого-то спровоцировать на физический конфликт. Боюсь сблизиться с девушкой в какой-то мере... И тут кажется мне уже трудно продолжить быть открытым, демо-консультация все-таки)</p>
<p>Alex</p> <p>№24 29.07.2016-22:43</p>	<p>№20 Софи Лемус писал(а): у тебя самого или кто-то другой от тебя требовал большего?</p> <p>у меня самого.</p> <p>№21 Софи Лемус писал(а): Это правда? Таки совсем ничего не достиг? чего бы ты хотел достичь вместо того что достиг к 19 годам?</p> <p>Кажется начинаю что-то понимать... вспомнил 3 момента в жизни, которые могли как-то оказать влияние на все, что мы сейчас тут обсуждаем) Хотел бы продолжить в закрытой переписке.</p>
<p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p> <p>№25 29.07.2016-22:44</p>	<p>№23 акех99 писал(а): И тут кажется мне уже трудно продолжить быть открытым, демо-консультация все-таки</p> <p>Да, я понимаю. Спасибо, что честно отвечали на все вопросы.</p> <p> Попрошу представить себе себя, который</p> <p>№23 акех99 писал(а): Боюсь выглядеть глупо, боюсь, что откажет. Еще боюсь кого-то спровоцировать на физический конфликт. Боюсь сблизиться с девушкой в какой-то мере...</p> <p>и сказать на сколько баллов от 0 до 10 он вам нравится? 0 - совсем не нравится, 10 - очень нравится!</p>
<p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p> <p>№26 29.07.2016-22:45</p>	<p>№24 акех99 писал(а): у меня самого.</p> <p>Хорошо. Хотела убедиться, что это не родительские притязания, например. А твои собственные.</p>
<p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва Сейчас на сайте</p> <p>№27 29.07.2016-22:46</p>	<p>№24 акех99 писал(а): Кажется начинаю что-то понимать... вспомнил 3 момента в жизни, которые могли как-то оказать влияние на все, что мы сейчас тут обсуждаем) Хотел бы продолжить в закрытой переписке.</p> <p>Очень интересно! Можешь выбрать любой формат, из доступных здесь и снова свяжемся</p>
<p>Alex</p> <p>№28 29.07.2016-22:47</p>	<p>№25 Софи Лемус писал(а): Попрошу представить себе себя, который</p> <p>№23 акех99 писал(а): Боюсь выглядеть глупо, боюсь, что откажет. Еще боюсь кого-то спровоцировать на физический конфликт. Боюсь сблизиться с девушкой в какой-то мере...</p> <p>и сказать на сколько баллов от 0 до 10 он вам нравится?</p> <p>1 или 2...</p>
<p>Софи Лемус</p> <p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p>№28 акех99 писал(а): 1 или 2...</p> <p>Знаешь, для чего нужен этот замер?</p>

[Сейчас на сайте](#)

№29 | 29.07.2016-
22:48

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№30 | 29.07.2016-
22:52

Так какой формат ты бы хотел? и когда

Alex

№31 | 29.07.2016-
23:06

№29 | Софи Лемус писал(а):

Знаешь для чего нужен этот замер?

Самооценка?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№32 | 29.07.2016-
23:08

Чтобы после полноценной консультации (со специальными психотехнологиями) ты снова замерил и обнаружил что теперь там уже совсем другой образ и он тебе нравится как минимум на 8. Тебя бы устроил такой результат?

Софи Лемус

Психолог, Интегральное
нейропрограммирование
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№33 | 29.07.2016-
23:11

Я отлучусь до утра) Доброй ночи.

Alex

№34 | 29.07.2016-
23:47

Сильно! Других слов пока не нахожу. Буквально за 20 сообщений в моей голове всплыли один за другим с десяток эпизодов в жизни, которые имеют (я уверен) прямое отношение ко всем проблемам... Теперь есть что прорабатывать) Прямо по шагам... Все настолько стало понятным, я сам до сих пор в шоке сижу) Дальнейшее общение предпочитаю продолжить в приватной теме.

№9 | акех99 писал(а):

Саша, скажи, пожалуйста, чего ты ждешь от этой консультации сейчас?

№9 | акех99 писал(а):

Хотел бы либо конкретно этот вопрос разобрать, чтобы можно было дальше двигаться, либо разобрать существующие проблемы и как-то расставить приоритеты, если это возможно, чтобы двигаться дальше.

Приоритеты для себя расставил, спасибо!